



### Contenu des paniers

#### Petits paniers :

Navet botte, chou rogue, aubergine, poivron, tomate cerise (mesclun pour les petits paniers d'Ezanville), basilic

#### Grands paniers :

Navet botte, chou rouge, aubergine, poivron, courgette, tomate, mesclun, basilic

#### Nos meilleures courses:

Navet botte, chou rouge, aubergine, poivron, courgette, tomate, mesclun, basilic

#### Des nouvelles des champs:

Comme toutes les bonnes choses ont une fin, je suis obligée de vous annoncer officiellement que ce sont les derniers légumes d'été distribués. la semaine prochaine nous pourrons entrer définitivement dans la saison automnale. A nous donc les patates douces, les courges en folie et autres joyusetés de l'Automne (et avec le sourire hein!)



**VENEZ PHOTOGRAPHER LA FORÊT AVEC VOTRE SMARTPHONE...**

*Le mercredi 5 octobre* découvrez avec un photographe les secrets pour réussir à coup sûr vos photos de faune et de flore !

Rendez-vous à 14h30 à la gare SNCF d'Ecouen-Ezanville

**Inscription obligatoire :**  
06-70-65-44-71 ou [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)

**5€/adulte**  
**2€/enfant**

La première semaine des vacances scolaires de la Toussaint, prévoit un programme chargé pour les enfants tous les après-midis du lundi au vendredi de 14h à 16h30, incluant le goûter sur place.

**Les vacances nature sont de retour à Plaine de Vie!**

**DU 24 AU 28 OCTOBRE**

Venez fêter l'automne avec nous !

*Étape RDV à Plaine de Vie, 42 rue du Chemin Vert 95460 Ezanville*  
*Enfants à partir de 5 ans (inscription obligatoire)*  
*animations-nature@plainedevie.org*  
*ou 06 70 65 44 71*

**Mercredi**  
*(1h / enfant / jour (le goûter est inclus))*  
*10€ / 5€*

**Lundi 24 octobre**  
*Viens découvrir le monde fascinant des araignées et crêpe ton araignée !*

**Mardi 25 octobre**  
*Bolale et Land Art en forêt.*

**Mercredi 26 octobre**  
*Et si on plantait des bulbes ?*

**Jeudi 27 octobre**  
*Chasse au trésor d'Halloween au jardin.*

**vendredi 28 octobre**  
*Atelier cuisine recettes monstrueuses et délicieuses à fabriquer et déguster!*

#### Le saviez-vous?

Corine, l'animatrice nature propose tout au long de l'année des animations pour les scolaires ou autres structures accueillant des enfants. Vous pouvez diffuser notre programme destiné aux écoles et/ou structures accueillant du public. Selon votre demande, il est possible de monter un projet sur mesure. N'hésitez pas à la contacter sur [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org) ou au 06 70 55 44 71

<https://www.plainedevie.org/programme-des-ecoles/>

**Découvrons la faune**

- A la découverte des petites bêtes et de la faune locale
- Construction d'habitats
- La mare, un écosystème unique

**Sensibilisation et formation à l'Éducation à l'Environnement et au Développement durable**

- Tout savoir sur le compostage
- Fabrication de produits zéro déchet
- Recycler, c'est facile !

**Découvrons la flore**

- De la graine à la plante
- A la découverte de l'arbre

**Découvrons le jardinage**

- Création de potagers et de jardins
- Le jardinage au naturel comment ça marche ? (plantation, entretien, écogestes...)

**Qui sommes-nous ?**

Plaine de Vie est une association loi 1901 créée en 1998. Spécialisée dans l'Animation Nature et Environnement, elle gère aussi 3 chantiers d'insertion qui emploient des personnes en difficulté dans le secteur du maraîchage biologique et l'entretien d'espaces verts. Depuis sa création, Plaine de Vie a réalisé plus de 500 animations auprès de différents publics.

**Et si on faisait un pas "vert" le futur ?**

**Comment nous contacter ?**

Nous sommes situés  
42 Rue du Chemin Vert à Ezanville (95460).

**TELEPHONE :** 06-70-55-44-71

**MAIL :** [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)

**Devis sur demande**

**Animations Nature et Environnement**

**Plaine de Vie**

42 rue du Chemin Vert  
95460 Ezanville  
06 70 55 44 71  
[animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)

**Qu'est-ce que nous vous proposons ?**

Plaine de Vie vous propose des animations pour :

- apprendre à connaître son environnement, développer une conscience citoyenne,
- appréhender les apprentissages scolaires de façon concrète par la manipulation, l'exploration et l'expérimentation,
- développer sa sensibilité au monde, son sens critique et son sens artistique,
- prendre confiance en soi...

**Après de qui intervenons-nous ?**

Plaine de Vie propose des animations nature à destination des scolaires (maternelles, élémentaires, collèges et lycées), IME, centres de loisirs, centres sociaux, maisons de retraite, entreprises...

**Où intervenons-nous ?**

Plaine de Vie peut vous accueillir sur son jardin pédagogique de 800 m2 situé à Ezanville (95). Nous nous déplaçons également dans votre structure.

[Catalogue des formations](#)

Retrouvez les recettes du moment sur notre [site!](#)



#### Chou rouge aux pommes de ma grand-mère

- poivre
- sel
- 1 c.à.s de vinaigre
- 2 pommes (reinettes idéalement)
- muscade râpée
- 1 c.à.s de cassonade
- 1/2 verre d'eau
- 1/2 chou rouge
- 50 g de margarine

Couper le chou rouge en fines lamelles et ôter les plus grosses côtes. Les placer dans l'évier rempli d'eau et laver 2 fois. Egoutter dans une passoire.

Dans la cocotte-minute faire fondre la margarine à feu doux, puis ajouter le chou, le sel et le poivre. Activer la cuisson et mélanger quelques minutes.

Ajouter le vinaigre, les pommes coupées en lamelles, un peu de muscade, la cassonade. Enfin l'eau.

Fermer la cocotte. Quand la pression est atteinte, cuire à feu doux 25 minutes

C'est prêt !

[Faire un don à Plaine de Vie](#)

**Plaine de Vie**  
42 rue du chemin vert 95460 Ezanville  
01.39.35.27.36

[adhrents@plainedevie.org](mailto:adhrents@plainedevie.org)  
[www.plainedevie.org](http://www.plainedevie.org)  
Fb: Plaine de Vie



**Financé par l'Union Européenne**

